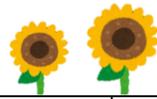


☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

令和7年度7月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『夏の暑さに負けない、食欲をそそる給食』



*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		赤	緑	黄色		
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる		
1 (火)	温 麦ご飯			米 麦	801kcal	
	温 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き	鶏肉 味噌	根深葱 にんにく 生姜	エッグゲアマヨネーズ 油		
	温 ジャが芋の金平		人参 蒟蒻	じゃが芋 油 砂糖 白胡麻		
	温 えび焼売	魚肉 海老 大豆 帆立	玉葱 キャベツ コーン	でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉		
マグ	小松菜のすまし汁	油揚げ いりこ出汁 昆布出汁 鰹出汁	小松菜 えのきたけ		30.7g	
200cc	牛乳	牛乳				
2 (水)	温 麦ご飯			米 麦	803kcal	
	冷 冷しゃぶ	豚肉 若芽	キャベツ 胡瓜 人参 コーン			
	フルーツ和え		みかん バイン 黄桃			
	一食 一食ドレッシング	味噌 帆立	玉葱 生姜 にんにく レモン	油 砂糖 白胡麻		
温 春雨の中華炒め	オイスターソース	もやし たら 赤ピーマン 木耳 にんにく	春雨 油 砂糖 白胡麻 胡麻油	29.3g		
温 れんこん入り平つくね	鶏肉 大豆	玉葱 蓮根 生姜	パン粉 油 でん粉 砂糖			
200cc	牛乳	牛乳				
温 麦ご飯			米 麦		802kcal	
温 夏野菜の煮込み風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 がら (出汁)	玉葱 南瓜 茄子 スツキーニ しめじ トマト 人参	でん粉 砂糖 油 オリーブ油			
温 ひよこ豆とコーンのソテー	ひよこ豆	コーン 枝豆	オリーブ油			
マグ	ラビオリスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン がら (出汁)	小麦粉 パン粉 砂糖	27.4g		
200cc	牛乳	牛乳				
4 (金)	温 麦ご飯			米 麦	801kcal	
	温 麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 赤だし味噌 オイスターソース	にんにく 生姜 玉葱 人参 根深葱 葱 椎茸 たら	砂糖 胡麻油 でん粉 油		
	温 揚げ餃子	豚肉 味噌	キャベツ 玉葱 たら 生姜 にんにく	油 砂糖 小麦粉 でん粉 水餃		
	マグ	中華スープ	若芽 いりこ出汁	玉葱 人参 木耳 胡麻油 白胡麻		28.2g
200cc	牛乳	牛乳				
7 (月)	温 ちらし寿司	鶏肉 玉子 のり 昆布出汁	牛蒡 蓮根 人参 椎茸 絹さや	米 砂糖 油 でん粉	805kcal	
	温 星型メンチカツ	豚肉	玉葱	パン粉 砂糖 水餃 小麦粉 でん粉 米粉 油		
	温 ジャが芋の青のり炒め	ベーコン 青さ	玉葱	じゃが芋 油		
	マグ	七夕そうめん汁	魚肉 若芽 いりこ出汁 鰹出汁 魷 豆腐	チンゲン菜		でん粉 砂糖 水餃 油
一食	七夕ゼリー		ぶどう	砂糖	28.6g	
200cc	牛乳	牛乳				
8 (火)	温 麦ご飯			米 麦	803kcal	
	温 ブルコギ	豚肉	玉葱 もやし 青ピーマン 人参 にんにく 生姜	胡麻油 砂糖		
	温 コーンソテー	バター	コーン	油		
	マグ	トックスープ	がら(出汁) 玉子	人参 玉葱 葱 椎茸 小葱		トッフ 油
200cc	牛乳	牛乳				
9 (水)	パン	ワンローフパン	牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン	764kcal	
	温	カリフラワーのソテー	豚	カリフラワー コーン パセリ		
	温	牛肉コロッケ	牛肉	玉葱		じゃが芋 マーガリン コーン パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油
	マグ	チリコンカン	豚肉 白いんげん豆	玉葱 人参 トマト パセリ		オリーブ油
200cc	牛乳	牛乳				
10 (木)	温 麦ご飯			米 麦	761kcal	
	温	いわし生姜煮	いわし	生姜		砂糖 でん粉
	温	ひじきと野菜の豆腐揚げ	魚肉 ひじき 玉子 大豆	人参 枝豆 玉葱		油 砂糖 でん粉
	温	切干大根の炒め物	豚肉	切干大根 キャベツ 玉葱 人参 枝豆		油
マグ	もずく汁	もずく 蒲鉾 豆腐 いりこ出汁 昆布出汁 鰹出汁	人参 小葱		27.1g	
200cc	牛乳	牛乳				

行事食☆七夕
日本の「たなばた」は、中国の行事である七夕が奈良時代に伝わり、元からあった日本の棚機津女（たなばたつめ）の伝説と合わさって生まれました。

世界の料理☆チリコンカン
メキシコの代表的な豆料理です。本場では、金時豆によく似たレッドキドニービーンズという豆を使います。煮崩れしにくいので、形を残したい豆料理に適しています。

季節の献立 ☆冬瓜のすまし汁
夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるため、冬瓜と呼ばれます。



梅雨があけるといよいよ本格的な夏の到来です。気温が急に上昇するこの時期は体が暑さに慣れていないため、『熱中症』が多く発生します。冷たいものの摂り過ぎに気をつけて、こまめな水分補給を行いましょう。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。朝食は必ず摂り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		赤	緑	黄色		
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる		
11 (金)	温 麦ご飯			米 麦	808kcal	
	温 鶏肉のマヨマスタード焼き	鶏肉	根深葱 にんにく 生姜	エッグゲアマヨネーズ 油		
	温 オムレツ	玉子		油 でん粉		
	温 いんげんのソテー	いんげん しめじ コーン 赤ピーマン		油		
マグ	ガーリックコンソメスープ	豚肉	人参 玉葱 青ピーマン にんにく	じゃが芋	31.5g	
200cc	牛乳	牛乳				
14 (月)	温 麦ご飯			米 麦	843kcal	
	マグ	大豆の味噌煮丼	豚肉 大豆 赤だし味噌	生姜 にんにく 玉葱 人参 蓮根 根深葱 椎茸		油 砂糖 でん粉 白胡麻 胡麻油
	温	ほうれん草のソテー		ほうれん草 人参 コーン		油
	温	枝豆と豆腐のメンチカツ	鶏肉 大豆	玉葱 枝豆		でん粉 パン粉 砂糖 大豆油 油
200cc	牛乳	牛乳				
15 (火)	温	かしわご飯	鶏肉	牛蒡 人参 いんげん	米 もち米 油 砂糖	
	温	ひじき焼売	豚肉 鶏肉 ひじき	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜	でん粉 じゃが芋 コーン 大豆 砂糖 小麦粉	
	温	厚揚げと枝豆のおかか煮	厚揚げ 鰹	枝豆 生姜	砂糖 油	
	温	ピーマンと野菜の蒸し物	青ピーマン 黄ピーマン キャベツ 人参		白胡麻 砂糖	
マグ	冬瓜のすまし汁	若芽 いりこ出汁 鰹出汁 昆布出汁	冬瓜 玉葱		28.8g	
一食	マンゴープリン	牛乳	マンゴー	砂糖		
200cc	牛乳	牛乳				
16 (水)	パン	ライ麦パン	牛乳	小麦粉 ライ麦 黒砂糖	800kcal	
	温	焼きそば	豚肉 オイスターソース 鰹 青さ	生姜 玉葱 キャベツ もやし 人参		
	温	チンゲン菜のソテー	ハム	人参 チンゲン菜 ヤングコーン		油
	温	きびなご黒ごまフライ	きびなご	玉葱		パン粉 小麦粉 黒胡麻 油
200cc	牛乳	牛乳				
17 (木)	温 麦ご飯			米 麦	848kcal	
	マグ	ハヤシライス	豚肉	人参 玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース		
	冷	キャベツサラダ	豚	キャベツ 人参 胡瓜		エッグゲアマヨネーズ
	200cc	牛乳	牛乳	甘夏みかん		砂糖

福岡の郷土料理 ☆かしわご飯
福岡では昔から鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。細かく刻んだ鶏肉や野菜をご飯に炊き込んだ風味豊かな料理です。

1学期最後の給食です。

- この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が違います。学校行事をご確認いただけますようお願いいたします。
- 食物アレルギー個別面談を随時実施しています。面談を希望される方は、宇美町学校教育課（電話：934-2245）へご連絡ください。
- 献立は宇美町のホームページにも掲載しています。

アレルギー表示記号

- …… 玉子を使用した料理
- ☞ …… 牛乳を使用した料理
- 🌾 …… 小麦を使用した料理
- 🥜 …… ピーナッツを使用した料理
- 🌱 …… えびを使用した料理
- 🦀 ……かにを使用した料理
- 🐛 ……くまみを使用した料理
- 🥥 ……アーモンドを使用した料理
- 🫘 ……大豆を使用した料理